إرشادات غذائية لمرضى

ارتفاع ضغط الدم

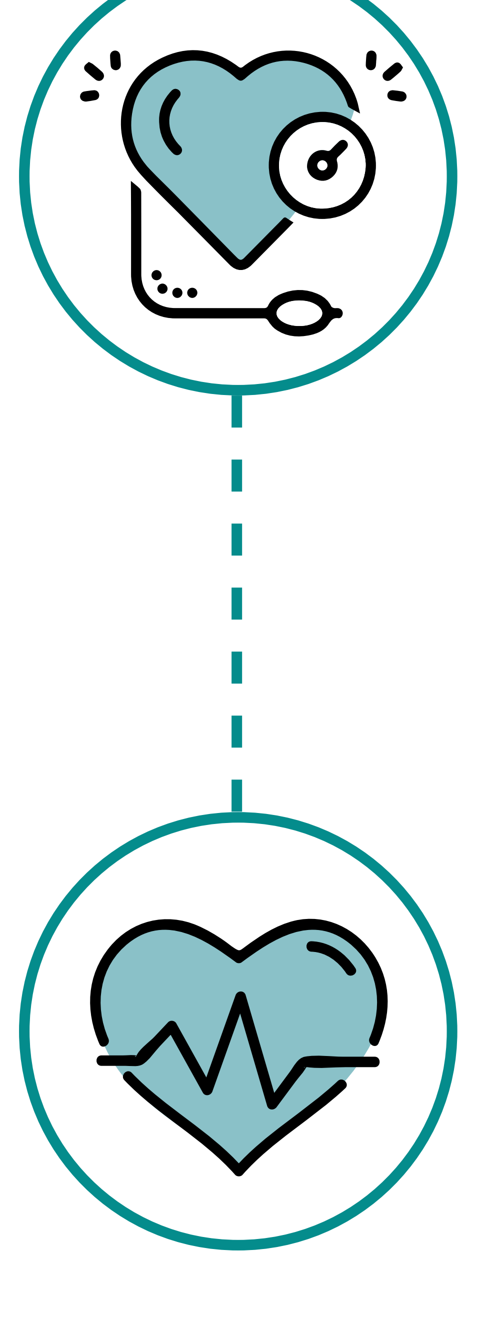




مرض ارتفاع ضغط الدم من أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً، ويحدث عند حصول ضغط مستمر على جدران الشرايين على المدى الطويل، كما أن ضغط الدم يرتفع وينخفض على مدار اليوم، وعندما يبقى ضغط الدم مرتفعاً مع مرور الوقت، يسمى ارتفاع ضغط الدم.



ارتفاع ضغط الدم



إن عدم انتظام ضغط الدم في غاية الخطورة ومن الممكن أن يؤدي إلى أمراض أخرى كأمراض القلب والشرايين ويؤثر كذلك على سلامة الأعضاء الحيوية في الجسم مثل الكلى والعيون والدماغ.

أسباب ضغط الدم المرتفع غير معروفة تماماً، ولكن هناك بعض العوامل التي قد تساهم في حدوث هذا المرض كالسمنة، وقلة النشاط البدني، واتباع العادات الغذائية غير الصحية والتدخين والعوامل الوراثية.



الأعراض المصاحبة لارتفاع ضغط الدم



الصداع



طنين الأذن



ضيق التنفس



الخمول والكسل



قد يساعدك الجدول أدناه في معرفة فيما إذا كان ضغط الدم لديك في مستواه الطبيعي أو كنت تحتاج إلى اتخاذ بعض الخطوات لتحسين مستوى ضغط الدم.

التصنيف	ضغط الدم الانقباضي الرقم العلوي (بالميلليمتر الزئبقي)	ضغط الدم الانبساطي الرقم السفلي (بالميلليمتر الزئبقي)
ضغط الدم الطبيعي	أقل من 120	أقل من 80
ضغط الدم فوق الطبيعي	129-120	أقل من 80
ضغط الدم المرتفع من الدرجة الأولى	139-130	89-80
ضغط الدم المرتفع من الدرجة الثانية	140 أو أعلى	90 أو أعلى
ضغط الدم المرتفع من الدرجة الثالثة	180 أو أعلى	أعلى من 120



علاج ارتفاع ضغط الدم



اتباع نمط حياة صحي يساهم في علاج ارتفاع ضغط الدم، بما في ذلك تقليل تناول الملح/ الصوديوم، وفقدان الوزن عند زيادة الوزن أو السمنة، واتباع نظام غذائي غني بالفواكه، والخضروات، والبقوليات، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والأطعمة غير الدسمة.



1 المحافظة على الوزن الصحي، وإنقاص الوزن لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة.

2 اتباع نظام غذائي منخفض الصوديوم أقل من (2300 مليجرام/ اليوم)

3 وضع خطة غذائية صحية غنية بالخضروات والفواكه لأنها تحتوي على كميات جيدة من الألياف الغذائية والفيتامينات والأملاح المعدنية.

4 تناول الحليب ومشتقاته وهي من المصادر الغنية بالكالسيوم، والبوتاسيوم، والماغنيسيوم وهذه العناصر الغذائية تساهم في انخفاض ضغط الدم.

5 تجنب الأطعمة الدسمة والعالية بالدهون غير الصحية (المشبعة، والمهدرجة)، والأطعمة المقلية، واللحوم المصنعة.

6 استشارة اختصاصي التغذية.

كيف نحافظ على انتظام ضغط الدم



7 التخفيف من تناول المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين مثل الشاي والقهوة.



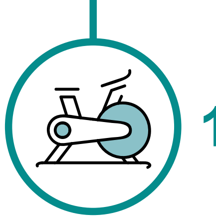
اتباع نظام داش الغذائي (نهج غذائي صحي يهدف إلى المساعدة في علاج أو وقف ارتفاع ضغط الدم).



9 المحافظة على تناول الأدوية الموصوفة من الطبيب المعالج بانتظام.



مراقبة معدلات ضغط الدم وقياسه بانتظام حسب إرشادات الطبيب.



11 ممارسة نشاط بدني معتدل على مدار الأسبوع، للوقاية من ارتفاع ضغط الدم أو السيطرة عليه، وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، كالمشي السريع، وركوب الدراجات الهوائية، والسباحة وغيرها من الأنشطة البدنية الحياتية. استشر طبيبك للتعرف على التمارين الرياضية المناسبة لحالتك الصحية.



1 تقليل إضافة كميات ملح الطعام أثناء الطهي، واستبداله بالتوابل والليمون والأعشاب الطبيعية لتحسين نكهة الطعام.

2 عدم وضع ملح الطعام على مائدة الطعام أثناء تناول الوجبات.

3 التقليل/تجنب تناول الأطعمة المملحة، والمدخنة، والمعلبة، والصلصات الجاهزة والمخللات...الخ.

4 غسل الأطعمة المعلبة جيداً لتخفيف كميات الصوديوم المضافة.

5 تجنب الوجبات السريعة قدر الإمكان.

6 قراءة بطاقة البيانات الغذائية المكتوبة على المنتجات الغذائية، وتفادي المنتجات الغنية بالصوديوم، واختيار المنتجات المنخفضة أو الخالية من الصوديوم. (اختيار الأطعمة المحتوية على أقل من 140 مليجرام صوديوم بالحصة الغذائية على المنتج عند التسوق).



بطاقة البيانات الغذائية (الملصقات الغذائية) تساعدك على اختيار الأطعمة القليلة في الصوديوم، الجدول أدناه يوضح بعض المفاهيم (المعلومات الغذائية) المطبوعة على المنتجات الغذائية:

المصطلحات	المعنى
خالي من الصوديوم	لا يحتوي الصوديوم على أكثر من 5 ميلجرام في الحصة الواحدة
قليل الصوديوم جداً	الصوديوم أقل من 35 مليجرام في الحصة الواحدة
قليل الصوديوم	الصوديوم أقل من 140 مليجرام في الحصة الواحدة
منخفض الصوديوم	الصوديوم أقل بنسبة 25% مقارنة بالمنتج الأصلي
خفيف الصوديوم	الصوديوم أقل بنسبة 50% مقارنة بالمنتج الأصلي
غير مملح	لم تتم إضافة الملح أثناء عملية التصنيع (غير خالي من الصوديوم)



الملح في المنتجات الغذائية:

الأطعمة الغنية بالملح

الأجبان، ورقائق البطاطس المملحة، والصلصات، والمخللات، ومكعبات مرق الدجاج.

الأطعمة متوسطة الملح

البسكويت، وحبوب الإفطار، والخبز والمعجنات، الشوربات الجاهزة (سريعة التحضير).

البيض، والفواكه والخضروات (المجففة والطازجة والمجمدة)، والمعكرونة والأرز، الزبادي.



يركز نظام داش الغذائي على الخضروات والفواكه ومنتجات الألبان قليلة الدسم - وكميات معتدلة من الحبوب الكاملة والأسماك والدواجن والمكسرات.
يهدف نظام داش الغذائي إلى تقليل كمية الصوديوم في نظامك الغذائي مقارنة بما قد تحصل عليه في نظام غذائي آخر.

ما هي فوائد نظام داش الغذائي؟

- يساعد على خفض ضغط الدم.
- يوفر لك نظام داش الغذائي العناصر الغذائية كالبوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنيسيوم الضروري لصحتك.
- يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- يعمل على تحسين حساسية الإنسولين.
- المحافظة على الوزن الصحي.



ماهي الأطعمة التي يحتويها نظام داش الغذائي؟



الخضروات.



الحليب ومشتقات الألبان منخفضة الدسم.



الفواكه.



اللحوم منزوعة الدسم (الدجاج والسمك واللحوم الحمراء).



جميع الحبوب.



المكسرات والبذور والفاصوليا المجففة.



نظام داش الغذائي

فيما يلي مثال على المخطط اليومي، والحصص الموصي بها من كل مجموعة غذائية لنظام داش الغذائي الذي يحتوي على 2000 سعرة حرارية، ومعدل الصوديوم لا يزيد عن 2300 مليجرام في اليوم.

المجموعات الغذائية	الاحتياجات اليومية من الحصص	مقدار الحصة الواحدة
الحبوب (تشمل الحبوب الخبز والحبوب والأرز والمعكرونة)	8-6	شريحة واحدة من خبز القمح الكامل. ½ كوب من الحبوب المطبوخة أو الأرز أو المعكرونة. 30 جرام من الحبوب الجافة مثل رقائق الذرة.
الخضار	5-4	1 كوب الخضار الطازجة. ½ كوب الخضار المطبوخة. ½ كوب عصير خضار.
الفواكه	5-4	1 حبة فاكهة متوسطة الحجم ½ كوب من الفواكه الطازجة أو المجمدة أو المعلبة. ½ كوب عصير فواكه.
الحليب ومنتجاته – قليل أو منزوع الدسم	3-2	1 كوب حليب أو زبادي أو اللبن 3 ملاعق طعام جبن



المجموعات الغذائية	الاحتياجات اليومية من الحصص	مقدار الحصة الواحدة
اللحوم منزوعة الدسم والدواجن والأسماك	6-4	30 جرام لحم أو دواجن أو أسماك مطبوخة 1 بيضة
المكسرات والبذور والبقوليات	5-4 في الأسبوع	30 جرام مكسرات 2 ملعقة طعام زبدة الفول السوداني 2 ملعقة طعام من البذور ½ كوب من البقوليات المطبوخة
الدهون والزيوت	3-2	1 ملعقة شاي زيت نباتي
الحلويات والسكر المضاف	5 أو أقل في الأسبوع	1 ملعقة طعام سكر 1 ملعقة طعام مربى

نظام داش الغذائي وفقدان الوزن

نظام داش الغذائي ليس برنامجًا مخصصاً لإنقاص الوزن، فنظام داش الغذائي يمكن أن يوجهك نحو خيارات غذائية صحية، أما إذا كنت تحاول إنقاص وزنك، فقد تحتاج إلى تناول سعرات حرارية أقل.



المصــدر

Nutrition Heart, Lung, and Blood Institute.

US Food and Drug Administration (FDA)